

ORAR IFR

ANUL I IFR EFS - SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC		
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ, HP4 – ONEA ADRIAN		16.00-17. 40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ONEA ADRIAN
22.02.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, INSTIT/HP4, ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	PO 12.00-15.40 ACTIVITĂȚI DINAMICE ÎN EFS, SCOL1 – ONEA ADRIAN PO 12.00-15.40 ANTRENAMENT FUNCȚIONAL, SF – ALECU ȘTEFAN	
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - COLINĂ NECHITA FLORENTINA	16.00-19.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ
1.03.2026	DUMINICĂ			
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 - MARTOMA ALINA	12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE FOTBALULUI, TEREN SINTETIC - TERIȘ	
8.03.2026	DUMINICĂ			
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 FOTBAL, SCOL2 - TERIȘ ȘTEFAN	16.00-19.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ
15.03.2026	DUMINICĂ			
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ, ONLINE – ONEA ADRIAN		16.00-17. 40 TPI ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ONEA ADRIAN
22.03.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	PO 12.00-15.40 ACTIVITĂȚI DINAMICE ÎN EFS, SCOL1 – ONEA ADRIAN PO 12.00-15.40 ANTRENAMENT FUNCȚIONAL, SF – ALECU ȘTEFAN	
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 TPI GIMNASTICĂ, SG - NECHITA FLORENTINA	16.00-19.40 HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
29.03.2026	DUMINICĂ			
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 - MARTOMA ALINA	12.00-15.40 FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN	
5.04.2026	DUMINICĂ			
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 FOTBAL, SCOL2 - TERIȘ ȘTEFAN	16.00-19.40 HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
19.04.2026	DUMINICĂ			
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ	10.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ, ONLINE – ONEA ADRIAN		16.00-17. 40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ONEA ADRIAN
26.04.2026	DUMINICĂ	10.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	PO 12.00-15.40 ACTIVITĂȚI DINAMICE ÎN EFS, SCOL1 – ONEA ADRIAN PO 12.00-15.40 ANTRENAMENT FUNCȚIONAL, SF – ALECU ȘTEFAN	
2.05.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 TPI GIMNASTICĂ, SG - NECHITA FLORENTINA	16.00-19.40 HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
3.05.2026	DUMINICĂ			
9.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 - MARTOMA ALINA	12.00-15.40 FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN	
10.05.2026	DUMINICĂ			
16.05.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 FOTBAL, SCOL2 - TERIȘ ȘTEFAN	16.00-19.40 HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
17.05.2026	DUMINICĂ			
23.05.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 TPI GIMNASTICĂ, SG - NECHITA FLORENTINA	16.00-19.40 FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN
24.05.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, INSTIT/HP4, ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	PO 12.00-15.40 ACTIVITĂȚI DINAMICE ÎN EFS, SCOL1 – ONEA ADRIAN PO 12.00-15.40 ANTRENAMENT FUNCȚIONAL, SF – ALECU ȘTEFAN	
30.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ, HP4 – ONEA ADRIAN	12.00-15.40 FIZIOLOGIE, HP2 - MARTOMA ALINA	16.00-19.40 HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
31.05.2026	DUMINICĂ		12.00-15. 40 TPI ATLETISM, SCOL2 - ONEA ADRIAN	

* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

ORAR IFR

ANUL II IFR EFS - SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC		
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ	12.00-15.40 METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE, HP2- TURCU IOAN		
22.02.2026	DUMINICĂ			
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI (BG BASCHET), SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ – CHICOMBAN		12.00-15.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ
1.03.2026	DUMINICĂ			
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	13.00-16.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA		
8.03.2026	DUMINICĂ			
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI (BG VOLEI), SALA MICĂ (SCOL1) - TURCU IOAN	13.00-16.40 TPI NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA	17.00-20.40 LIMBĂ STRĂINĂ, HP3/HP4, COLINĂ
15.03.2026	DUMINICĂ			ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ	12.00-15.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS, HP2 - TURCU IOAN		
22.03.2026	DUMINICĂ			
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 BG BASCHET SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA		12.00-15.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ
28.03.2026	DUMINICĂ			
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	13.00-16.40 TPI NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA		
5.04.2026	DUMINICĂ			
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-12.40 BG VOLEI SCOL1 –TURCU IOAN	13.00-16.40 TPI NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA	17.00-20.40 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE
19.04.2026	DUMINICĂ			ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ	12.00-15.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS, HP2 - TURCU IOAN		
26.04.2026	DUMINICĂ			
2.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 BG BASCHET SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA		12.00-15.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ
3.05.2026	DUMINICĂ			
9.05.2026	SÂMBĂȚĂ	13.00-16.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA		
10.05.2026	DUMINICĂ			
16.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-12.40 BG VOLEI SCOL1 –TURCU IOAN	13.00-16.40 TPI NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA	17.00-18.40 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE
17.05.2026	DUMINICĂ			ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)
23.05.2026	SÂMBĂȚĂ	10.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS, HP3 - TURCU IOAN		12.00-15.40 BG BASCHET SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA
24.05.2026	DUMINICĂ			
30.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 BG VOLEI SCOL1 –TURCU IOAN		13.00-16.40 TPI NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA
31.05.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ	13.00-16.40 TPI NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC – TOMELE SIMONA	17.00-20.40 LIMBĂ STRĂINĂ, HP3/HP4, COLINĂ ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)

*** ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

* LUCRĂRILE PRACTICE LA DISCIPLINA **TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE ȘI APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ** SE DESFĂȘORĂ LA BAZINUL OLIMPIC (B-DUL GĂRII)! APLICAȚIILE PRACTICE ALE DISCIPLINEI SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR.

ORAR IFR

ANUL III IFR EFS SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC		
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 ACTIV. DE TIP NONFORMAL, SCOL1 - MIJAIĂ R.	12.00-15.40 PO - DANS SPORTIV SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA	16.00-17.40 PO MANAGEMENT INSTITUT L1 – TURCU IOAN
22.02.2026	DUMINICĂ			16.00-17.40 PO COMUNICARE INSTITUT L1P– FÂNTÂNĂ IOANA
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FITNESS		12.00-15.40 ALERGARE MONTANĂ
1.03.2026	DUMINICĂ	SALA DE FORȚĂ (SF) - NECHITA FLORENTINA		COLINĂ/TÂMPA – BONDOC ALEXANDRU
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	10.00-15.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAIĂ RALUCA		16.00-19.40 ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER (ACTIVITĂȚI LUDICE), SCOL1 – CĂTĂNESCU A.
8.03.2026	DUMINICĂ			
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE		12.00-15.40 PO - DANS FOLCLORIC
15.03.2026	DUMINICĂ	SALA GIMNASCTICĂ - POPA DANIELA		SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 ACTIV. DE TIP NONFORMAL, SCOL1 - MIJAIĂ R.	12.00-15.40 PO - DANS SPORTIV SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA	16.00-17.40 PO MANAGEMENT INSTITUT L1 – TURCU IOAN
22.03.2026	DUMINICĂ			16.00-17.40 PO COMUNICARE INSTITUT L1P– FÂNTÂNĂ IOANA
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FITNESS		12.00-15.40 ALERGARE MONTANĂ
28.03.2026	DUMINICĂ	SALA DE FORȚĂ (SF) - NECHITA FLORENTINA		COLINĂ/TÂMPA – BONDOC ALEXANDRU
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	10.00-15.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAIĂ RALUCA		16.00-19.40 ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER (ACTIVITĂȚI LUDICE), SCOL1 – CĂTĂNESCU A.
5.04.2026	DUMINICĂ			
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE		12.00-15.40 PO - DANS FOLCLORIC
19.04.2026	DUMINICĂ	SALA GIMNASCTICĂ - POPA DANIELA		SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 ACTIV. DE TIP NONFORMAL, SCOL1 - MIJAIĂ R.	12.00-15.40 PO - DANS SPORTIV SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA	16.00-17.40 PO MANAGEMENT INSTITUT L1 – TURCU IOAN
26.04.2026	DUMINICĂ			16.00-17.40 PO COMUNICARE INSTITUT L1P– FÂNTÂNĂ IOANA
2.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FITNESS		12.00-15.40 ALERGARE MONTANĂ
3.05.2026	DUMINICĂ	SALA DE FORȚĂ (SF) - NECHITA FLORENTINA		COLINĂ/TÂMPA – BONDOC ALEXANDRU
9.05.2026	SÂMBĂȚĂ	10.00-15.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAIĂ RALUCA		16.00-19.40 ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER (ACTIVITĂȚI LUDICE), SCOL1 – CĂTĂNESCU A.
10.05.2026	DUMINICĂ			
16.05.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE		12.00-15.40 PO - DANS FOLCLORIC
17.05.2026	DUMINICĂ	SALA GIMNASCTICĂ - POPA DANIELA		SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA
23.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FITNESS, SALA DE FORȚĂ (SF) - NECHITA FLORENTINA		12.00-15.40 ALERGARE MONTANĂ COLINĂ/TÂMPA – BONDOC ALEXANDRU
24.05.2026	DUMINICĂ	08.00-11.40 EXPRESIE SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA	12.00-15.40 PO - DANS SPORTIV SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA	16.00-19.40 PO - DANS FOLCLORIC SALA GIMNASCTICĂ – POPA DANIELA
30.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-9.40 ACTIVITĂȚI LUDICE, SCOL2 – CĂTĂNESCU ANDREEA	10.00-11.40 PO MANAGEMENT HP3 – TURCU IOAN 10.00-11.40 PO COMUNICARE INSTITUT L1P – FÂNTÂNĂ IOANA	12.00-15.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAIĂ RALUCA
31.05.2026	DUMINICĂ	08.00-11.40 ACTIV. DE TIP NONFORMAL SCOL1 - MIJAIĂ R.		

*** ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

*ACTIVITĂȚILE DIDACTICE LA STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE-OUTDOOR SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR!

Conf.dr. Gabriel SIMION,
Responsabil IFR pe facultate